



Revisión

Principales tendencias históricas del proceso de entrenamiento de las figuras en la natación artística (Revisión)

Main historical tendencies of the process of training of figures in the artistic swimming (Review)

Liudmila Hernández Soutelo. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba

[\[lhernandez@uo.edu.cu\]](mailto:lhernandez@uo.edu.cu) 

Erva Brito Vázquez. Centro de Investigación de la Dirección Provincial de Deportes. Santiago de Cuba. Cuba. [\[ebrito@inder.cu\]](mailto:ebrito@inder.cu) 

Enrique Wanton Prince. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

[\[ewanton@uo.edu.cu\]](mailto:ewanton@uo.edu.cu) 

Recibido: 4/10/2020 | **Aceptado:** 2/1/2021

Resumen

En el presente artículo se ha hecho una revisión bibliográfica con el fin de ahondar en las principales tendencias históricas del proceso de entrenamiento de las figuras en la natación artística. De esta manera se profundiza en su génesis e hitos que enmarcan el desarrollo del entrenamiento y la competición de las figuras. La relevancia de esta investigación radica en que constituye un material de consulta necesario para la preparación técnica en la natación artística.

Palabras clave: figuras en la natación artística; entrenamiento; historia

Abstract

In this article a bibliographic and documentary review has been made in which it is intended to delve into the main historical trends in the training process of figures in artistic swimming. In this way we will know its genesis and milestones that frame the development of the training and competition of the figures.

Key words: figures in artistic swimming; training; history.

Introducción

Una de las grandes deudas de la natación artística, convertida en tarea de primer orden en la actualidad, es lo relacionado con la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica en la etapa de formación deportiva, pues se constituye en parte fundamental de la preparación del atleta.

En cada especialidad deportiva la técnica adquiere determinadas particularidades; en la natación artística se encuentra articulada en tres elementos técnicos: las posiciones básicas, las figuras y las rutinas. El primero de ellos no se expone de manera aislada en ninguna competencia, pues es considerado como un conjunto de posturas adoptadas en el agua, básicas para la enseñanza de las figuras. Estas, por su parte, son la expresión más alta de la preparación técnica de la natación artística y aunque no constituyen en sí el espectáculo de la actividad competitiva, son la base técnica para la realización de las rutinas.

La enseñanza de las figuras en la etapa de formación deportiva es difícil, aun cuando tienen un menor nivel de complejidad con respecto a las categorías mayores. Esto se debe a que, por primera vez, las nadadoras deben ejecutar de modo alto y controlado, con movimientos uniformes en cada sección, todas las figuras convocadas para su competición, a lo que se incorpora como aspecto novedoso la ejecución del tirabuzón descendente de 180 grados, que exige de una gran preparación y control del espacio.

Diversas investigaciones validan la importancia del entrenamiento de la técnica en la natación artística. Al respecto han sido consultadas diferentes fuentes bibliográficas entre las que se encuentran los trabajos realizados por Reiqqieri (1992), Weinek (1998), Barbira (2001), Hannula y Thornton (2001), McGowan y McName (2009) y la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA) (2017). Estos autores se han enmarcado en la etapa de iniciación deportiva, específicamente en la adquisición y desarrollo de las habilidades básicas. En el caso de los documentos orientados por la FINA para organizar las competencias de natación artística, estos incluyen un manual para evaluar las figuras, aunque solo se representan gráficamente y se referencia su grado de dificultad.

Otros autores a nivel nacional como Rackman (1980), Cortés (2009), Martínez (2012), Cortés (2013), y Brito (2017) han profundizado en las posiciones básicas como punto de partida para la enseñanza técnica en la formación deportiva y de igual manera, le han dado mayor relevancia al trabajo de las rutinas. En todos los casos los aportes son significativos, pero no se detienen en el proceso de entrenamiento de las figuras en la natación artística. Entonces, teniendo en cuenta que los referentes teóricos existentes son insuficientes pues no explican en toda su plenitud el tema ni evalúan su importancia en relación con el grado de dificultad y calificación de las rutinas, los autores del presente artículo realizan un estudio referativo sobre la evolución histórica del entrenamiento de las figuras dentro de la natación artística, los principales aportes teóricos al tema y sus limitaciones más acuciantes.

Desarrollo

El proceso de entrenamiento de las figuras en las nadadoras artísticas ha transitado por varios momentos que determinan sus principales tendencias. Como indicadores para el análisis de la evolución histórica de este proceso, se establecieron el contenido en el entrenamiento de las figuras, los métodos empleados para ello y, por último, el control y evaluación de las figuras.

Con la finalidad de considerar los cambios más relevantes en la forma dicho entrenamiento, se establecieron tres etapas y tres hitos a través del análisis histórico-lógico:

Etapas:

- 1962-1979. Etapa de génesis del nado sincronizado en Cuba.
- 1980-(1987). Etapa empírico-analítica del entrenamiento de las figuras.
- (1988)-2021. Etapa diferenciadora del entrenamiento de las figuras.

Hitos

- 1980. Introducción de criterios teórico-metodológicos en el entrenamiento de las figuras.
- (1988). Introducción de cambios en el entrenamiento.
- (2017). Introducción de cambios en la competición de las figuras, a partir de la labor científico-metodológica de la FINA en el nado sincronizado, actualmente conocido como natación artística.

A continuación, se analizan cada una de las etapas mencionadas, haciendo énfasis en sus aportes al tratamiento del tema estudiado.

Primera etapa (1962- 1979). Génesis del nado sincronizado en Cuba

El desarrollo de la natación en Cuba estuvo determinado por la creación de escuelas y personalidades como el profesor Eduardo Alonso Pos, quien estuviera a cargo de introducir el nado sincronizado a partir de 1962. Estos primeros esfuerzos estuvieron inspirados en las películas de Esther Willians; sin embargo, de tal empeño solo se consiguió un espectáculo esporádico, sin reglamentaciones ni figuras y con influencias del llamado ballet acuático.

La nueva disciplina, aunque aún no estaba reconocida como deporte, constituía un espectáculo de ballet acuático, muy parecido a lo visto con anterioridad en los filmes producidos en los Estados Unidos, tales a *Escuela de sirenas*. Tal estructuración se debía fundamentalmente a la

carencia en el país de referentes didácticos y materiales bibliográficos que pudieran servir de guía para la preparación metodológica de las entrenadoras.

En el año 1971, en el ámbito deportivo, se comienza la construcción de las primeras piscinas dedicadas a la práctica de la natación en las escuelas, aunque no con una finalidad competitiva. También a niños y jóvenes les fue incorporado el nado sincronizado a las actividades deportivas. Con relación a ello Alonso (1972) plantea:

Estas actividades presentan una dificultad muy especial y es que mientras en otros deportes se emplean distintas especialidades como complemento de la preparación física, en el caso del Nado Sincronizado, esas otras especialidades se convierten en el deporte en sí mismo lo que quiere decir, que para estas nadadoras la práctica de la gimnasia moderna, la danza o la música no son complementarias a su preparación sino más bien son parte de su misma formación. De ahí una mayor amplitud en el trabajo y por consiguiente una más difícil condición física donde están presentes capacidades innatas dentro de cada uno de esos campos. Sin embargo, todas esas pequeñas dificultades son vencidas diariamente por nuestras alumnas ya sean por prácticas, entrenamientos o ensayos resultando más que verdaderos incentivos para un trabajo más amplio e intenso, guiado a un solo propósito, de llegar a convertirse en eficientes atletas de Nado Sincronizado (...) (p.19)

En esta etapa la ausencia de documentos y materiales sobre el nado sincronizado retrasaba su entrenamiento pues el trabajo tenía una base en la experiencia netamente especulativa. Tampoco se contaba con los aportes ni el apoyo de otros países para el desarrollo de la disciplina como sucedía en la natación. Todo esto provocó una dilatación en el enriquecimiento del proceso de entrenamiento, por lo que comenzaron a tener relevancia los criterios personalizados que incluían como referente al cine.

Al cabo de un tiempo se manifestó un progresivo desarrollo de la especialidad en cuatro de las provincias de ese entonces: La Habana, Matanzas, Las Villas y Oriente. En 1971 se inició el nado sincronizado en las Escuelas de Natación “Camilo Cienfuegos” (Guanabo) en la Habana, “Renato Guitart Rossel” de Santiago de Cuba (Oriente), “Héctor Ruiz” (Santa Clara) y “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas (Varadero). En estos inicios se entrenaba para competir en los eventos de rutinas, teniendo como base la enseñanza de habilidades técnicas, llamadas en la actualidad figuras, pero no se evaluaban ni se conocían los ejercicios y métodos para su enseñanza.

Oficialmente las competencias nacionales de nado sincronizado comenzaron en 1973 durante los XI Juegos Escolares y los III Juveniles, celebrados en Oriente con la representación de todas las provincias del país. En este suceso solo se convocó el evento de rutinas en sus variantes de solo, dúo y equipo de seis atletas. Estas llevaban implícitas algunas figuras, pero aún no se competía en ellas como evento individual.

En 1976 se convocan por primera vez los Juegos Pioneriles, y los Campeonatos de 1ra Categoría, los que continuarían en creciente desarrollo, pero sin incluir el evento de figuras. Todavía en este momento la enseñanza se apoyaba en lo escrito en las reglas actualizadas de la FINA (1976), traducidas al español por el compañero Eduardo Alonso Pos y en algunos filmes de la época que utilizaban el tema. De esta forma, las atletas y entrenadoras se acercaban, lo más exactamente posible, al trabajo que debían hacer para lograr el éxito de su labor.

Entonces, puede concluirse que en la atapa ocurría una reproducción automática de lo difundido en los diferentes medios hasta ese momento, lo cual convertía el trabajo de las entrenadoras y técnicos en un proceso complejo, pues dentro de él se aglutinaba todo lo práctico, técnico, teórico y psicológico del nado sincronizado en una especie de fusión de lo más técnico del deporte con algunos elementos del ballet acuático. Por consiguiente, la preparación realizada no tenía un sustento científico, pedagógico ni investigativo sólido que les permitiera a las entrenadoras llegar a equiparar dicho proceso con el desarrollo que iban alcanzando paulatinamente los países con más potencial.

Segunda etapa (1980- 1987). Etapa empírico-analítica del entrenamiento de las figuras

Si se toma como referencia el libro de Rackman (1980), el año 1980 marca el inicio del entrenamiento de las figuras en Cuba, puesto que se orienta dicho trabajo de una forma organizada. El autor considera que existen muchos buenos libros editados en Estados Unidos que abarcan la composición de la rutina, la coreografía y los espectáculos acuáticos, aunque el también analiza que: "(...) nunca se ha tratado de abarcar este asunto en una forma detallada (...)" (p.12).

A partir de la edición realizada en Cuba del texto de Rackman (1980), se introduce la enseñanza y competición de cinco figuras, divididas en básicas (un movimiento) y compuestas (dos o más movimientos). Cada competidor debía ejecutar las tres primeras sucesivamente y en un segundo momento, debían realizar dos restantes. Esto requería de una gran preparación y apnea.

Aunque el entrenamiento de las figuras no estaba sustentado sobre una metodología bien conformada, ni propiciaba ejercicios para su enseñanza y perfeccionamiento; constituía un referente en el tema, porque mostraba imágenes y diagramas de las diferentes fases de estas técnicas e introdujo técnicas como el remado, el paleteo, el tirón y los barridos que se realizan con las manos y brazos para la práctica de las figuras.

Se emitieron como criterios metodológicos las formas de realizar las figuras, enunciando de forma simultánea métodos antiguos y modernos; sin embargo, esta forma carecía de científicidad, pues solo se establecían aquellos probados y demostrados en la práctica. De ello se establece que aún era empírica la manera en que las entrenadoras concebían la planificación del entrenamiento.

Las figuras fueron evaluadas por la forma y control en su ejecución, exigiendo que la misma resultara lenta, alta y controlada. Para ello se estableció como norma la escala de seis indicadores (completamente errada, insatisfactoria, deficiente, satisfactoria, buena y muy buena), fijada por la Unión Atlética Amateur de los Estados Unidos y con una base de 10 puntos.

Con relación a los documentos que regían el nado sincronizado en Cuba, en 1981 se aprueban y diseminan por todo el país los planes y programas de nado sincronizado, escritos por un colectivo técnico cubano y establecidos por su Comisión Nacional. En 1985 se pone en vigor el *Sub-sistema del deporte de alto rendimiento* (Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, 1985), el cual contaba con dos partes y comprendía diferentes aspectos metodológicos entre los que se encontraban las normativas, las tablas de evaluaciones, el empleo de medios auxiliares, el trabajo educativo y la distribución de los contenidos por períodos de preparación para cada categoría desde la iniciación.

En 1988 el *Programa de preparación del deportista de nado sincronizado* (Colectivo de autores) sustituye al sub-sistema (INDER, 1985). Los autores determinaron que su finalidad era:

(...) posibilitar a los entrenadores una guía en su trabajo que será orientación para todas las instituciones de nuestro país y para que las atletas aprendan a perfeccionar las diferentes técnicas del deporte de forma gradual y progresiva (...) desde la base hasta el alto rendimiento. (p.6)

En todos estos documentos se presentan insuficiencias y limitaciones en la orientación de los contenidos, al no declarar ejercicios para la enseñanza y perfeccionamiento de las figuras y solo indicar el método en repeticiones. Con relación a los procedimientos para el control y la

evaluación, estos eran deficientes ya que al realizar cada competidora varias figuras en sucesión, no permitían de forma clara y precisa apreciar y evaluar cada figura por separado.

Tercera etapa (1988- 2021). Etapa diferenciadora del entrenamiento de las figuras

La labor científico metodológica de la FINA en el nado sincronizado marca el inicio de esta etapa con la aplicación de cambios en el entrenamiento y competición de las figuras. Estas se dividen para los eventos en obligatorias (grupo de dos figuras) y opcionales (tres grupos de dos figuras, que se llevan a sorteo, para competir en un grupo). La introducción de estos cambios por la FINA permite la ejecución individual de las figuras por cada atleta en diferentes momentos de la competición, lo cual le brinda tiempo a la preparación psicológica, fisiológica y técnica de las atletas.

Otro aporte importante de la federación es el establecimiento, para cada categoría de este deporte, de las figuras obligatorias y de los tres grupos opcionales a competir en un ciclo olímpico, lo cual permite su perfeccionamiento y posibilita lograr el virtuosismo del atleta en un cuatrienio.

También la FINA incorpora una nueva forma de control y evaluación de las figuras, al apreciar y controlar la ejecución a partir de la perfección. Para ello exige en la ejecución o diseño, la precisión de las posiciones y las transiciones como se especifica en las descripciones existentes sobre la figura, y en el control establece la extensión, altura, estabilidad, claridad y uniformidad del movimiento, a menos que se especifique otra cosa en las normas técnicas.

Para la evaluación se podrá obtener una puntuación de 0 a 10, con utilización de décimas de punto, con una escala de doce indicadores: fracasado, apenas reconocible, muy flojo, flojo, insuficiente, satisfactorio, adecuado, bueno, muy bueno, excelente, casi perfecto y perfecto. Los mismos muestran más amplitud en la escala evaluativa y un mayor margen de permisibilidad.

Por último, en el 2017 la FINA incluyó elementos para una mejor evaluación y precisión en el enjuiciamiento de las figuras. A partir de la misma escala de puntuación, tomó en cuenta la perfección de cada transición dentro de la figura, a la que se le otorgó un valor numérico basado en su dificultad (VND) y se juzgó con un valor porcentual (VP) de diez por cada VND. Es decir, según el VND de cada parte o transición de la figura, se juzga el VP en base a 10 puntos.

El tratamiento metodológico al entrenamiento de las figuras en la natación artística, como se le conoce a este deporte desde 2017, se ha ido perfeccionando de forma sistemática, aunque no carente de insuficiencias. Durante los años 2000, 2005, 2009, 2013 y 2017 fueron editados los

Programas de Preparación del Deportista orientados por la Comisión Nacional de Nado Sincronizado, donde solo se informa la manera en qué pueden enseñarse las figuras con la ayuda de la entrenadora, de los atletas, del rebosadero y de los medios deportivos. Sin embargo, estos documentos no precisan el contenido; es decir, no se documentan los ejercicios para su entrenamiento y persisten insuficiencias metodológicas en las orientaciones para cumplir los objetivos en el entrenamiento con relación a las categorías objetivo, contenido, dosificación de la carga y métodos.

Es válido resaltar, sin embargo, que uno de los aportes de estos documentos en el 2013 es la explicación de los aspectos fundamentales para la ejecución de los aleteos en los entrenamientos de las figuras. Este aspecto resulta importante porque los aleteos apoyan, controlan y estabilizan la realización de las figuras, interviniendo directamente en la altura.

Otra de las limitantes de estos programas, es que, para el entrenamiento de las figuras, remiten al entrenador al reglamento de la FINA, aunque en realidad es este un documento normativo para las competiciones y no para la preparación técnica del deportista.

El siglo XXI ha mostrado un avance en el desarrollo de investigaciones con temáticas específicas vinculadas a la preparación técnica en el nado sincronizado, lo cual confirma el avance en la labor científico-metodológica de los especialistas de este deporte en Cuba. Entre los trabajos más relevantes pueden citarse:

1. Programa para la enseñanza del nado sincronizado (Cancio, 2005).
2. Metodología para la enseñanza de las posiciones básicas del nado sincronizado (Cortés, 2009).
3. Estrategia metodológica para el nivel inicial en el nado sincronizado (Martínez, 2012).
4. Estrategia de superación metodológica para la dirección técnico-coreográfica en la etapa de iniciación del nado sincronizado (Cortés, 2014).
5. Ejercicios para el aprendizaje de las figuras en la categoría juvenil 16-18 años (Serrano, 2016).
6. Ejercicios para la enseñanza de la figura barracuda en la categoría 11-12 años de natación artística (Hernández, 2018).

Como se ha podido constatar en el análisis de esta última etapa, aun con los logros alcanzados, puede asegurarse que es limitada la información ofrecida por los documentos normativos del

deporte y los resultados investigativos existentes, debido a que todavía no se precisan ejercicios generales y auxiliares en el entrenamiento de las figuras, este se centra en la iniciación de los atletas y se obvian los métodos prácticos del entrenamiento deportivo.

Conclusiones

El análisis histórico-lógico realizado permite afirmar que se han experimentado transformaciones en la natación artística y en el entrenamiento de las figuras de este deporte. A partir del estudio, se han podido identificar como principales tendencias las siguientes:

- De la ejecución por partes o fases de las figuras a través de imágenes y diagramas, a la orientación de ejercicios específicos (posiciones básicas y transiciones) para la preparación especial. En esta tendencia es insuficiente el tratamiento del tema, considerando la ausencia de ejercicios generales y auxiliares según los niveles de complejidad de la categoría escolar.
- De la aplicación del método de repeticiones, al empleo de métodos que orientan el entrenamiento durante la enseñanza de las figuras. Todavía se manifiestan insuficiencias en las acciones al no ser considerados los métodos prácticos del entrenamiento deportivo y la atención a las particularidades individuales de las nadadoras artísticas.
- De la concepción de evaluar solo cinco figuras básicas y compuestas en sucesión, con seis indicadores a controlar, hacia la evaluación de cuatro figuras obligatorias y opcionales, con doce indicadores a controlar. Esto ha permitido avanzar en la evaluación de la perfección técnica según el VND y el VP y ha permitido aplicar procedimientos más específicos, pero aún insuficientes en la precisión del VP de cada parte de la figura y en su aplicación en Cuba.

El análisis tendencial demostró que el entrenamiento de las figuras ha transitado por una incipiente organización de sus categorías, objetivo, contenido, método y control, hacia un acercamiento a las nuevas necesidades de la natación artística, aún con un escaso tratamiento de los contenidos a partir de la ausencia de ejercicios generales y auxiliares, y de la poca variedad en las actividades especiales según los niveles de complejidad de la categoría escolar. Asimismo, se considera insuficiente la precisión del VP de cada parte de la figura.

Referencias bibliográficas

- Alonso, E. (1972). Práctica, entrenamiento o ensayo. *Seminario deportivo LPV*, 11(506), 14-15.
- Barbira, F. (2001). *Water Babies*. USA: Lorenz Books.
- Brito, E. (2017). *La natación artística cubana*. La Habana: Editorial Universitaria.

- Cancio, S. (2005). Programa para la enseñanza del nado sincronizado, categoría 5-6 años. *Revista digital Buenos Aires*, 10 (90), p.12.
- Colectivo de autores. (1988). *Programa de preparación del deportista de nado sincronizado*. La Habana, Cuba: INDER.
- Cortés, E. (2013). La enseñanza de la técnica en la iniciación del nado sincronizado. *Revista digital Buenos Aires*, 18(184), p.12.
- Cortés, E. (2014). *Estrategia de superación metodológica para la dirección técnico-coreográfica en la etapa de iniciación del nado sincronizado* [Tesis de doctorado, Universidad de Camagüey].
- Cortés, K. (2009). Metodología para la enseñanza de las posiciones básicas del nado sincronizado. *Revista digital Buenos Aires*, 14 (134), pp.18-22.
- Federación Internacional de Natación Amateur (FINA). (1976). *Reglamento de Nado Sincronizado*.
- Federación Internacional de Natación Amateur (FINA). (2017). *Reglamento de Natación Artística*. Real Federación Española de Natación.
- Hannula, D. y Thornton, N. (2001). *The swim coaching bible*. World Swimming coaches Association. Human Kinetics. Champaign, Il. USA.
- Hernández, L. (2018). Ejercicios para la enseñanza de la figura barracuda en la categoría 11-12 años de natación artística. En *Memorias de la IV Convención Internacional de Educación Física y Alto Rendimiento Deportivo*. <http://www.convenciones.uo.edu.cu/index.php/4CIEF>
- Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (1985). *Sub-sistema del Deporte de Alto Rendimiento*. La Habana, Cuba: INDER.
- Jo Reiqqieri, M. (1992). *Para obtener un alto rendimiento en el nado sincronizado*. Ohio, USA: Universidad Estatal de Ohio
- López, A. (2003). El proceso de enseñanza y aprendizaje. La Habana: Deporte.
- Martínez, Y. (2012). Estrategia metodológica para el nivel inicial en el nado sincronizado. *Revista digital Buenos Aires*, 17(174), p. 12.
- McGowan, J. y McName, B. (2009). *FINA Technical Synchronized Swimming Committee*. USA.
- Rackman, G. (1980). *Nado sincronizado*. La Habana: Orbe.
- Serrano, A. (2016). *Ejercicios para el aprendizaje de las figuras en la categoría juvenil 16-18 años* [Tesis de Especialidad de Posgrado en Nado Sincronizado para el Alto Rendimiento, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de La Habana].

- Simón, A. et al. (2000). *Programa para la Preparación del Deportista de Nado Sincronizado*. La Habana: INDER.
- Simón, A. et al. (2005). *Programa para la Preparación del Deportista de Nado Sincronizado*. La Habana: INDER.
- Simón, A. et al. (2009). *Programa para la Preparación del Deportista de Nado Sincronizado*. La Habana: INDER.
- Simón, A. et al. (2013). *Programa para la Preparación del Deportista de Nado Sincronizado*. La Habana: INDER.
- Simón, A. et al. (2017). *Programa Integral para la Preparación del Deportista de Natación Artística*. La Habana: INDER.
- Weinek, J. (1998). *El entrenamiento óptimo*. Barcelona, España: Fondo Hispano-europeo.